

# PROGRAMMATION HIVER 2021

**EN MODE VIRTUEL**



CENTRE  
*Marie Eve*

# LA MISSION DE NOTRE ORGANISME

OFFRIR ACCUEIL ET SOUTIEN À LA FEMME PENDANT LA GROSSESSE ET AU COURS DES DEUX PREMIÈRES ANNÉES SUIVANT LA NAISSANCE. TOUS NOS SERVICES SONT GRATUITS

## NOTRE CLIENTÈLE

LES FEMMES ENCEINTES OU AVEC DES ENFANTS ENTRE 0-2 ANS, PEU IMPORTE LEUR SITUATION FAMILIALE OU FINANCIÈRE ET QUI DÉSIRENT ÉCHANGER AVEC D'AUTRES MÈRES ET/OU AVOIR UN SUIVI PSYCHOSOCIAL PERSONNALISÉ.

## LE TERRITOIRE DESSERVI

NOUS DESSERVONS 20 VILLES DANS LES BASSES-LAURENTIDES.

### **MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD**

SAINT-JÉRÔME | SAINTE-SOPHIE | MIRABEL NORD  
SAINT-HYPPOLITE | SAINT-COLOMBAN | PRÉVOST

### **MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE**

BLAINVILLE | SAINTE-THÉRÈSE | BOISBRIAND | ROSEMÈRE  
BOIS-DES-FILION | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | LORRAINE

### **MRC DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD**

SAINT-EUSTACHE | DEUX-MONTAGNES | OKA | SAINT-PLACIDE | MIRABEL SUD  
SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC | SAINT-JOSEPH-DU-LAC | POINTE-CALUMET

# NOS SERVICES EN TEMPS DE PANDÉMIE

\*ACTUELLEMENT, L'OFFRE DE SERVICES VARIE EN FONCTION DES MESURES DE CONFINEMENT ET DES COULEURS DE ZONES



## AIDE PSYCHOSOCIALE PERSONNALISÉE

- RENCONTRE INDIVIDUELLE EN VISIOCONFÉRENCE
- SUIVIS TÉLÉPHONIQUES
- CLAVARDAGE PAR FACEBOOK

## DÉPANNAGE MATÉRIEL

- LAIT, COUCHE, NOURRITURE POUR BÉBÉ
- VÊTEMENTS DE MATERNITÉ ET BÉBÉ
- ÉQUIPEMENTS POUR BÉBÉ

## ATELIERS DE GROUPE SUR ZOOM (VOIR L'OFFRE DANS LES PAGES SUIVANTES)

- ATELIERS HEBDOMADAIRES
- ACTIVITÉS PONCTUELLES

**NOS INSTALLATIONS SONT FERMÉES AU PUBLIC JUSQU'À NOUVEL ORDRE.  
VOUS DEVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AVANT DE VOUS PRÉSENTER.**

# TABLE DES MATIÈRES

TOUS NOS ATELIERS SONT EN ZOOM POUR LA SESSION HIVER AFIN DE RESPECTER LES MESURES GOUVERNEMENTALES. S'IL N'Y A PAS DE MRC PRÉCISÉE DANS LES DÉTAILS DE L'ATELIER, C'EST QU'IL EST OUVERT À TOUTES LES MAMANS PEU IMPORTE SA VILLE DE RÉSIDENCE. POUR CONNAÎTRE VOTRE MRC, VOIR LA PAGE 2.



## 5

MAMAN SOLEIL



## 6

DELIMA 0-6 MOIS



## 7

DELIMA 6-12 MOIS



## 8

ATELIER 12-24 MOIS



## 9

Y'A PERSONNE DE PARFAIT



## 10

YOGA



## 11

COURS DE CUISINE



## 13

CAUSERIES

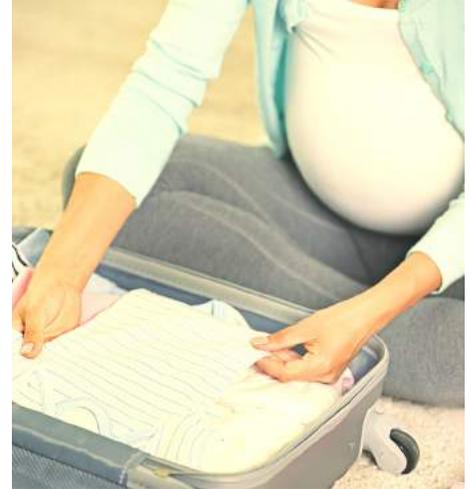


## 16

ACTIVITÉS  
THÉMATIQUES

# MAMAN SOLEIL

COURS PRÉNATAUX POUR FEMMES SEULEMENT. CE PROGRAMME EST ANIMÉ PAR DES ACCOMPAGNATRICES DU CENTRE AINSI QUE PAR DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS DU CLSC (INFIRMIÈRE, NUTRITIONNISTE ET MARRAINE D'ALLAITEMENT).



CHAQUE JEUDI DU 4 FÉVRIER AU 18 MARS 2021  
DE 13H30 À 15H30

THÈMES ABORDÉS :

FAISONS CONNAISSANCE - BIEN MANGER POUR MON BÉBÉ AVEC NUTRITIONNISTE DU CLSC - BIEN S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS - LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT - L'ALIMENTATION DU NOURRISSON - ME PRÉPARER À TA VENUE - SOIN DU NOUVEAU-NÉ.

INSCRIPTION POUR LA SESSION  
450-438-1484

## ANIMATRICES



CATHY,  
ACCOMPAGNATRICE



VIRGINIE,  
STAGIAIRE EN T.T.S.

## DELIMA 0-6 MOIS

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 0 À 6 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN. L'ATELIER SE FAIT DANS UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET DE PARENTALITÉ POSITIVE.



**MAMANS DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD, MRC MIRABEL ET DE LA MRC DEUX-MONTAGNES**

CHAQUE MARDI DU 2 FÉVRIER AU 16 MARS 2021  
DE 13H30 À 15H

INSCRIPTION POUR LA SESSION  
450-438-1484

### ANIMATRICES



FABIE,  
ACCOMPAGNATRICE



VIRGINIE,  
STAGIAIRE EN T.T.S.

#### THÈMES ABORDÉS :

LE LIEN ATTACHEMENT - LE MASSAGE POUR BÉBÉ  
LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR - LES TEMPÉRMENTS  
LES PETITES MALADIES - LA COMMUNICATION -  
LA ROUTINE - L'ALIMENTATION AVEC  
NUTRITIONNISTE DU CLSC

# DELIMA 6-12 MOIS

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 6 À 12 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN. L'ATELIER SE FAIT DANS UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET DE PARENTALITÉ POSITIVE.



**MAMANS DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD, MRC  
MIRABEL ET DE LA MRC DEUX-MONTAGNES**

CHAQUE MARDI DU 2 FÉVRIER AU 16 MARS 2021  
DE 13H30 À 14H30

INSCRIPTION POUR LA SESSION  
450-491-1494

## ANIMATRICES



TANYA,  
ACCOMPAGNATRICE



PRISCILLIA,  
ACCOMPAGNATRICE.

### THÈMES ABORDÉS :

VIVRE EN RELATION - NOURRIR L'ESTIME DE  
MON ENFANT - L'ALIMENTATION AVEC  
NUTRITIONNISTE DU CLSC - L'ART DE  
COMMUNIQUER - LE JEU - LA DISCIPLINE -  
SÉCURISER L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ -  
LE GARDIENNAGE

# ATELIER 12-24 MOIS

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 12 À 24 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN.



**MAMANS DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD, MRC  
MIRABEL ET DE LA MRC DEUX-MONTAGNES**

CHAQUE MERCREDI DU 10 FÉVRIER AU 24 MARS 2021  
DE 13H30 À 15H

INSCRIPTION POUR LA SESSION  
450-438-1484

## ANIMATRICES



**NATHALIE.**  
ACCOMPAGNATRICE



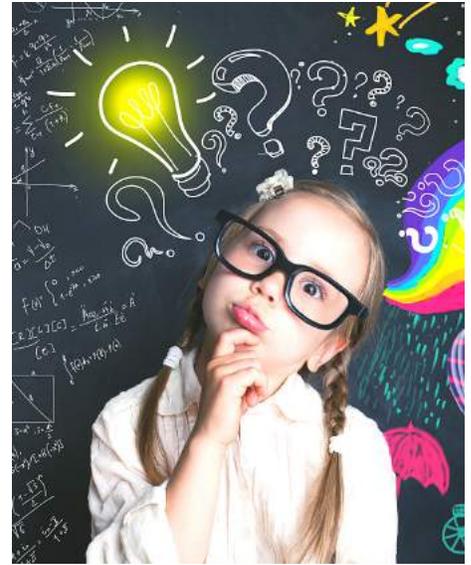
**DANIELLE,**  
ACCOMPAGNATRICE.

### THÈMES ABORDÉS :

DÉVELOPPEMENT 12-24 MOIS - LE LANGAGE -  
LA DISCIPLINE - ACTIVITÉS - NUTRITION AVEC  
NUTRITIONNISTE DU CLSC - LE SOMMEIL -  
ET PLUSIEURS AUTRES

# Y'A PERSONNE DE PARFAIT ! (Y'APP)

CET ATELIER EST POUR TOUTES LES MAMANS D'ENFANTS 0-2 ANS. IL VOUS PERMETTRA, ENTRE AUTRE, DE RENCONTRER ET D'ÉCHANGER AVEC D'AUTRES MÈRES SUR VOTRE RÔLE DE PARENT, DE VOUS RENSEIGNER SUR LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT, DE DISCUTER DE LA VIE DE TOUS LES JOURS ET DE DÉCOUVRIR LA PARENTALITÉ POSITIVE.



**MAMANS DE LA MRC DEUX-MONTAGNES ET  
MIRABEL SUD LE LUNDI AUX 2 SEMAINES  
DU 1 FÉVRIER AU 29 MARS 2021  
DE 13H30 À 14H30**

LES THÈMES ABORDÉS PENDANT LA SESSION  
SONT CHOISIS AVEC LES PARTICIPANTES.

INSCRIPTION POUR LA SESSION  
450-491-1494

## ANIMATRICES



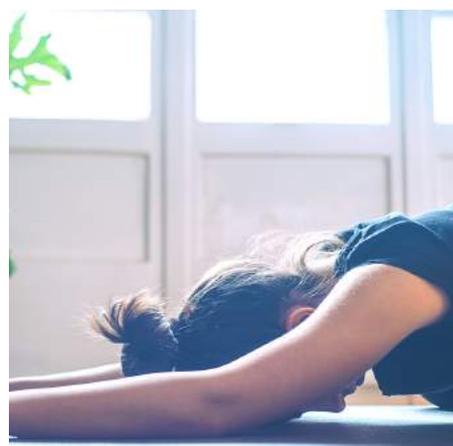
GINETTE  
ACCOMPAGNATRICE



JULIE,  
ACCOMPAGNATRICE.

# INITIATION AU YOGA

OFFREZ VOUS L'OCCASION DE RALENTIR, DE PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT TOUT EN APPRENANT QUELQUES MOUVEMENTS DE BASE DU YOGA.



CHAQUE JEUDI DU 4 FÉVRIER AU 25 MARS 2021 DE 10H30 À 11H30

PORTEZ UNE TENUE CONFORTABLE POUR LE COURS. SI VOUS AVEZ UN PETIT MATELAS OU TAPIS DE YOGA VOUS SEREZ MIEUX INSTALLÉ, MAIS CE N'EST PAS OBLIGATOIRE

PARTICIPATION LIBRE CHAQUE SEMAINE  
450-438-1484

## ANIMATEURS



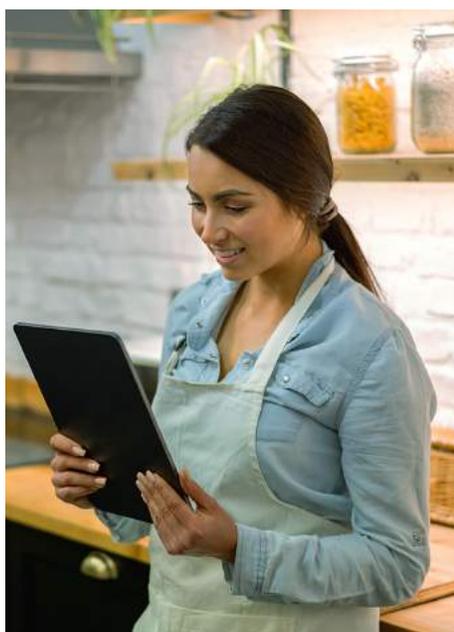
CÉDRIC  
PROFESSEUR



CATHY,  
ACCOMPAGNATRICE.

# COURS DE CUISINE

À DÉFAUT DE POUVOIR SE RÉUNIR EN VRAI, NOUS VOUS PROPOSONS UN COURS DE CUISINE VIRTUEL EN TEMPS RÉEL POUR LEQUEL LES INGRÉDIENTS ET LES RECETTES VOUS SONT FOURNIS ET QUI VOUS PERMETTRA DE CUISINER EN GROUPE ! TOUT CE QUE VOUS AVEZ À FAIRE, C'EST DE PASSER CHERCHER VOTRE BOÎTE LE MATIN DE VOTRE ATELIER OU SI VOUS ÊTES DANS L'IMPOSSIBILITÉ DE VOUS DÉPLACER, QUELQU'UN IRA VOUS LA LIVRER.



DANS CES ATELIERS VOUS :

- FEREZ LA CONNAISSANCE DE NOUVEAUX ALIMENTS
- APPRENDREZ DES RECETTES ÉCONOMIQUES QUI NE SE TROUVENT PAS NÉCESSAIREMENT SUR INTERNET
- UTILISEREZ LES MÊMES INGRÉDIENTS POUR PLUSIEURS RECETTES
- APPRENDREZ DES ALTERNATIVES AUX OUTILS DE CUISINE TRADITIONNELS AVEC CE QUE NOUS AVONS À PORTÉE DE MAIN.
- APPRENDREZ DES TRUCS ET ASTUCES EN CUISINE ANIMÉ PAR NOTRE STAGIAIRE

LES ÉTAPES DE L'ATELIER :

ÉTAPE 1 : PRÉSENTATION DE LA RECETTE, LECTURE DES ALIMENTS, ALTERNATIVE D'OUTILS DE CUISINE

ÉTAPE 2 : SORTIR LES OUTILS DE CUISINE, LAVER ET SÉCURISER L'ESPACE

ÉTAPE 3 : FAIRE LA RECETTE ENSEMBLE PAR ZOOM

ÉTAPE 4 : PENDANT LA CUISSON, ON RAMASSE NOTRE PLAN DE TRAVAIL ET PETITE PAUSE

ÉTAPE 5 : ASTUCE DU JOUR

ÉTAPE 6 : AVANT DE GOÛTER : PHOTOS QUE VOUS PARTAGEZ AVEC LE GROUPE

# COURS DE CUISINE (SUITE)

À PARTIR DU 3 FÉVRIER 2021 JUSQU'AU 31 MARS, SELON VOTRE GROUPE, DE 13H30 À 15H. INSCRIPTION POUR LA SESSION 450-491-1494

UNE SEMAINE SUR DEUX , LA CUISINE CHANGE DE SECTEUR.

LA SEMAINE 1 : POUR LE SECTEUR DE LA MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE, MRC MIRABEL SUD ET LA MRC DEUX-MONTAGNES, LES MERCREDIS ET JEUDIS APRÈS-MIDI DE 13H30 A 15H.

LA SEMAINE 2 : POUR LE SECTEUR DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD, LES MERCREDIS ET JEUDIS APRÈS-MIDI DE 13H30 A 15H.

## ANIMATRICES DU MERCREDI



TANYA,  
ACCOMPAGNATRICE

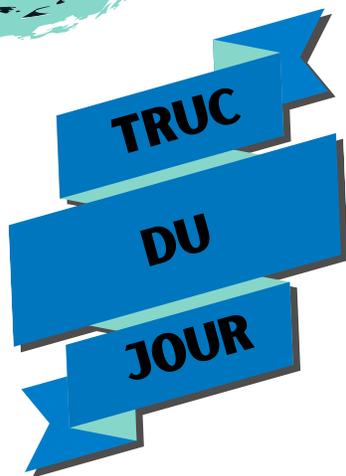
PRISCILLIA,  
ACCOMPAGNATRICE.

## ANIMATRICES DU JEUDI



GINETTE  
ACCOMPAGNATRICE

JULIE,  
ACCOMPAGNATRICE.



LAURIE  
STAGIAIRE EN T.T.S..

## CAUSERIE - MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

L'ACTIVITÉ CAUSERIE EST OFFERTE À TOUTES LES MAMANS. CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE BRISER L'ISOLEMENT DANS UN CONTEXTE INFORMEL. EN EFFET, LES ÉCHANGES ENTRE LES MAMANS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN RÉSEAU D'AIDE NATURELLE POUR LE SOUTIEN ET L'APPARTENANCE. LES THÈMES ABORDÉS SERONT VARIÉS ET SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ASPIRATIONS ET DES DEMANDES DES MAMANS.



CHAQUE JEUDI DU 4 FÉVRIER AU 25 MARS 2021  
DE 9H30 À 10H30

PARTICIPATION OUVERTE POUR CHAQUE CAUSERIE  
450-818-2882

### ANIMATRICES



MICHÈLE.  
ACCOMPAGNATRICE



ALYSON.  
STAGIAIRE EN T.T.S.



## CAUSERIE

### MRC DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

L'ACTIVITÉ CAUSERIE EST OFFERTE À TOUTES LES MAMANS. CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE BRISER L'ISOLEMENT DANS UN CONTEXTE INFORMEL. EN EFFET, LES ÉCHANGES ENTRE LES MAMANS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN RÉSEAU D'AIDE NATURELLE POUR LE SOUTIEN ET L'APPARTENANCE. LES THÈMES ABORDÉS SERONT VARIÉS ET SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ASPIRATIONS ET DES DEMANDES DES MAMANS.



LE LUNDI AUX 2 SEMAINES DU 8 FÉVRIER AU 22 MARS 2021 DE 13H30 À 14H30

PARTICIPATION OUVERTE POUR CHAQUE CAUSERIE  
450-491-1494

#### ANIMATRICES



JULIE.  
ACCOMPAGNATRICE



SOPHIA.  
STAGIAIRE M.T.S..

SELON LES ENVIES, ON PEUT APPORTER UN SUJET PRÉCIS, UN JEU EN ZOOM, DES IDÉES DE RECETTES, DES IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LES ENFANTS, DES IDÉES DE DÉTENTE POUR MAMAN. BREF, UN MOMENT POUR VOUS, DÉCIDÉ PAR VOUS!

# CAUSERIE

## MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

L'ACTIVITÉ CAUSERIE EST OFFERTE À TOUTES LES MAMANS. CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE BRISER L'ISOLEMENT DANS UN CONTEXTE INFORMEL. EN EFFET, LES ÉCHANGES ENTRE LES MAMANS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN RÉSEAU D'AIDE NATURELLE POUR LE SOUTIEN ET L'APPARTENANCE. LES THÈMES ABORDÉS SERONT VARIÉS ET SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ASPIRATIONS ET DES DEMANDES DES MAMANS.



CHAQUE LUNDI DU 1 FÉVRIER AU 29 MARS 2021  
DE 13H30 À 14H30

PARTICIPATION OUVERTE POUR CHAQUE CAUSERIE  
450-438-1484

### ANIMATRICES EN ALTERNANCE

CATHY,  
ACCOMPAGNATRICE



FABIE, ACCOMPAGNATRICE

DANIELLE,  
ACCOMPAGNATRICE

THÈMES LÉGERS ET VARIÉS



# ACTIVITÉS THÉMATIQUES

PENDANT LA SESSION, NOUS VOUS PROPOSERONS DES ACTIVITÉS THÉMATIQUES GRÂCE À LA PARTICIPATION DE NOTRE ÉQUIPE DE STAGIAIRES. CES ACTIVITÉS SE DÉROULERONT LE MERCREDI AVANT-MIDI. SURVEILLEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS SUJETS QUI SERONT ABORDÉS.

## L'ANXIÉTÉ



## PRÉVENTION DE LA CARIE



## ÉCONOLOGIS

## ANIMATRICES EN ALTERNANCE



MICHÈLE. ACCOMPAGNATRICE

LAURIE  
STAGIAIRE EN T.T.S..



ALYSON. STAGIAIRE EN T.T.S..



SOPHIA. STAGIAIRE M.T.S..



VIRGINIE,  
STAGIAIRE EN T.T.S.



## **NOUS JOINDRE**

POINT DE SERVICES MRC RIVIÈRE-DU-NORD/MIRABEL NORD  
450-438-1484

POINT DE SERVICES MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE  
450-818-2882

POINT DE SERVICES MRC DEUX-MONTAGNES/MIRABEL SUD  
450-491-1494

[WWW.CENTREMARIEEVE.CA](http://WWW.CENTREMARIEEVE.CA)  
[FACEBOOK.COM/CENTREMARIEEVE](https://FACEBOOK.COM/CENTREMARIEEVE)

CHAQUE POINT DE SERVICES A UN COMPTE FACEBOOK POUR COMMUNIQUER  
AVEC L'ÉQUIPE DES ACCOMPAGNATRICES. DEMANDEZ-NOUS COMMENT  
DEVENIR NOTRE AMIE FACEBOOK.

## **BONNE SESSION !**